PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 5

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	4 X 8 - 15	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley Frente	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 6 - 12	1 por 3	60 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley Frente	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley Frente	4 X 8 - 15	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 6 - 12	1 por 3	60 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Leg press	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 8 - 15	1 por 3	60 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley Frente	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Rosca direta	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	4 X 8 - 15	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 6 - 12	1 por 3	60 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley Frente	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 6 - 12	1 por 3	60 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Triceps testa	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 6 - 12	1 por 3	60 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP